



2019年6月3日  
かすみ台第二保育園  
栄養士 富永 奈々

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみてもいいかもしれません。

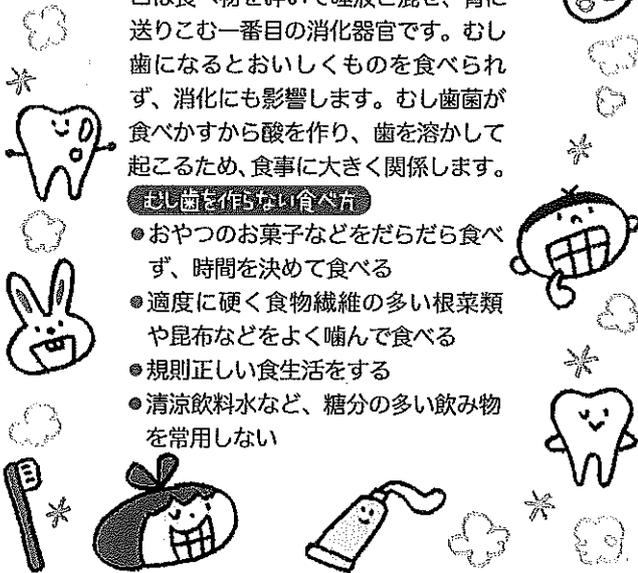
また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。6月4日には歯科検診があります。食事の時にはしっかりと噛んで、健康な生活を送りましょう。

### おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

#### むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



### 食中毒に注意！

梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。

においや見た目だけではわからないものもあるので、食材の保管や残り物を利用する時には気をつけてください。



### 食べ方チェック！



かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。

- ・ 食べるのがとても早い
- ・ 食べるのが遅すぎる
- ・ 食べ物を口からよくこぼす
- ・ かたいものが食べにくい

チェックがついた人は、よくかめない、またはよくかめない人かもしれません。よくかんでいない人は、かむことを意識して食べるようにしましょう。よくかめない人は、歯科医に相談してみましょう。